



Batido en tazón

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Licuada

Tazón

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1/2 taza de leche O yogur con bajo contenido de grasa

1 taza de fruta congelada

1 banana congelada

1 taza de col rizada O espinaca (opcional)

1 taza de hielo

Complementos opcionales: fruta fresca en rebanadas, frutos secos, granola, coco rallado sin endulzar, etc.

Ideas de sabores sugeridos:

Tropical: Pruebe usar jugo de naranja en lugar de leche o yogur. Use frutas como mango, piña o durazno.

Mantequilla de maní y chocolate: En lugar de fruta congelada, use una banana congelada adicional, un total de 2 bananas. Agregue también 1 cucharada de cacao en polvo y 2 cucharas de mantequilla de maní.

Mezcla de frutos rojos: Pruebe usar distintos frutos rojos congelados, o incluso una mezcla de frutos rojos congelados. Le sugerimos arándanos, frambuesas o fresas.

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, la fruta fresca y los utensilios.
2. Combine todos los ingredientes salvo los complementos en la jarra de la licuadora. Procese a velocidad baja hasta que esté bien integrado; la mezcla será espesa. Si es necesario, deje de procesar, retire la jarra de la licuadora de la base y revuelva con cuidado para redistribuir los ingredientes.
3. Transfiera la mezcla del batido a un tazón y termine con los complementos.

Información nutricional:

Calorías 170 Grasas totales 2.5 g Sodio 100 mg Carbohidratos totales 32 g
Proteína 8 g